CONFLICTE I EMOCIONS

UN DEBAT SENSIBLE

L’Ateneu Divers presenta

Taller Conflicte i Emocions: La convivència

Robert Gimeno Vidal i Francesc Reina Peral
Mediadors Moderants
Espai Diàleg

DIVENDRES 16 D’ABRIL, BARCELONA

l’Ateneu Divers

CONFLICTE I EMOCIONS

UN DEBAT SENSIBLE

Molts dels nostres problemes estan relacionats amb el comportament. Per això, el bon ús dels sentiments arriba a ser, sovint, molt més efectiu que la raó. Cal que ens aturem davant situacions agressives. De vegades és millor, simplement, pactar uns minuts de tranquil·litat per arribar a una fita prometedora, només cal adaptar-se a situacions noves o velles. L'acceptació és un dels majors privilegis que gaudim les persones.

Parlem doncs de l'autoestima necessària per acceptar-nos i sentir-nos bé.

Poc o més, no podem deixar de pensar en nosaltres, tothom tenim autoestima: suficient o deficient, alta o baixa. Potser no ens adonem i per això ens cal parar més atenció: per agrair-nos les capacitats més positives i mirar de superar les més difícils.

Errasse du café le soir, Van Gogh

Acceptar-nos vol dir sentir orgull de com som. Gaudir d'una imatge de persona que és capaç de relacionar-se satisfactòriament.

Ara bé, per arribar a aquestes situacions de benestar caldrà tenir en compte que l'ambient que ens envolta és aquell que afectarà la nostra manera de pensar i sentir: és la família, la feina, el grup, les amistats, el professorat i les educadores... El respecte i l'aprovació que rebem de les persones que ens envolten ens dóna seguretat per afrontar els riscos diaris.

Un grup càlid (càlid vol dir caliu), atén la seva gent y té cura dels seus problemes.

Les tertúlies són trobades que acostumen a satisfer més d'una expectativa. Són espais de diàleg on les persones que hi participem aprenem a compartir i respectar-nos. També són llocs d'aprenentatge, doncs allò que parlem ens pot ampliar coneixements i fins i tot canviar actituds. També és un moment de germanor, de passar-ho bé juntament amb altres que coincideixen amb nosaltres per alguna raó. De moment no ens podrem veure al voltant d'una taula, però, com diu el poeta, l'enyorança ens pot ajudar a dibuixar un millor horitzó.